

お茶にしませんか？ 2018年冬号



今年やり残したことはありませんか？

11月7日は立冬。長い冬がやってきました。寒くなり、日も短くなり気分が沈みがちになってしまいますが、鬱々しているとあっという間に今年も終わってしまいます！！今年、やり残したことはありませんか？忙しくなる前に…、雪に埋もれる前に…調子の悪いところは改善しておきましょう。クリスマスパーティーや忘年会、新年会、なにかと人と会う機会が増えます。体調を整えて、楽しくお過ごしください。



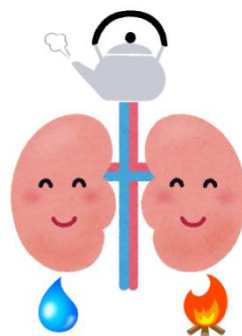
かゆみ・肌荒れ、花粉症、めまい・耳鳴り、高血圧など…

春のトラブルは冬に予防しよう

春になると体調を崩し、雪解けとともに当サロンのはり灸・小児はりをご予約される方が毎年増えます。これは「春だから」ではなく、「冬の過ごし方」に原因がある場合が多いです。夏に蓄えた陽気を冬に消耗し、体全体を巡らせる熱が不足し、頭や胸に残った熱が停滞して症状が表れる、と東洋医学では考えます。陽気はうるおいを水蒸気のようにして全身に振りまく働きもあります。うるおいが巡っていないお肌は火事＝炎症を起こしやすく、かゆみや肌トラブルを起こしやすいのです。今年の夏は、どのように過ごされましたでしょうか…？冷たいものの摂り過ぎ、クーラーにあたり過ぎていたら、冬を乗り切るための陽気は少ないかもしれません。体質的に冷えやすい方もいます。毎年春になると体調を崩すなあ…と感じている方は、冬の過ごし方に気を付けてみましょう。



～冬の臓『腎』って、何をしているの？～



土用や秋に蓄えた栄養を腎陰で冷やして固めておき、腎陽でちょっとずつ溶かして全身に巡らせる仕事をしています。なので、冬はちょっとだけ太っているのが調度よいですよ。腎陰を過度に消耗させると、春に乾燥肌によるかゆみや、のぼせによる耳鳴りめまい高血圧などの症状に悩まされます。腎陽を冷やし続けると、足腰が弱って元気がなくなります。乾燥と冷えに気を付けましょう。

腎の五味は鹹（しおからい）。ただの塩化ナトリウムだけではなく、岩塩や天然塩、カルシウムやマグネシウム、カリウムなどのミネラルを指します。適度に摂れば腎を養いますが、摂り過ぎれば腎が干からびてしまいます。青菜に塩をかけた状態をイメージしていただければよいです。水が抜けてしんなりします。しかし青菜自体はギュッと凝縮されますね。骨は腎に担当され、骨髄や脳を入れておく入れ物、**骨髄や脳＝腎陰**と昔の人は考えていたようです。なので、老化して腎が衰えると骨折しやすくなったり、物忘れをしやすくなると考えていたのです。特に冬は料理に天然塩を適度に使い（水分が欲しくない程度の塩梅で！）、カルシウムを積極的に摂りましょう。暖かいお味噌汁がおすすめです。



～健康的な冬の過ごし方～

- ・手を洗うときは流水で20秒以上、うがいはこまめに。
- ・しょっぱいものを食べ過ぎない。なるべく色々なミネラル分を摂る。
- ・冷たいもの（アイス、氷入りジュース）、生もの（お刺身）を食べ過ぎない。（調子が悪い時は食べない）
- ・朝目が覚めても、部屋が暖まるまで布団から出ない。
- ・冷えた場所に立ちっぱなしは要注意！！
- ・がまん大会をしなない！が、健康に過ごすポイントです。



～ご馳走疲れの胃腸を癒す一品～

忘年会やクリスマス、お正月…年末年始は何かとご馳走を食べる機会が増えます。そこで、疲れた胃腸をいたわる一品を。

白菜とリンゴのシャキシャキサラダ

- 白菜…疲れた胃腸をやさしく修復してくれる旬の葉もの野菜。
- リンゴ…胃の余分な熱を冷まし、二日酔いや便秘の解消におすすめ。



白菜の白い部分とリンゴを千切りにし、塩を少々振って馴染ませてから、水をよく切ります。白菜をしんなりさせた塩と、リンゴの甘味だけで味が十分な方は、このままでどうぞ。もうちょっと味が欲しい…という方は、はちみつとレモン汁を少々加えて甘酸っぱく。甘酢あんを作って、甘酢和えにしてもOK。

- ※リンゴアレルギーの方は白菜だけでもおいしいです。
- ※1歳前のお子さまにはちみつはNG。水をしっかりきった後、食べやすい大きさにしてレンジで軽く加熱してあげるとよいでしょう。

～冬におすすめあったかハーブティ～

- 寒い日の風邪予防におすすめ⇒**エキナセアベア**
オレンジの香りにシナモン、ジンジャーなどのスパイス入り。
- 忙しすぎてイライラするとき⇒**ムーンガーデン**
カモミールとリンゴのやさしい香りでリフレッシュ。
- もやけになりやすい、目をよく使う方⇒**アサイーラズベリー**
程よい酸味と甘みが楽しめる、補血の赤！



『生活の木おいしいハーブティ』リニューアルにつき
現在あるものを**税込 410 円⇒300 円**にて販売いたします。
なくなり次第、新しいものに変わります。
リニューアル後のお値段は**税込 540 円**です。
(´；ω；`)ウッ…リニューアルというより値上げじゃん…。

年末年始の お知らせ



12月30日(日)～1月3日(木)
お正月休みを頂戴いたします。
12月8日(土)は、
講習会のため臨時休業いたします。
24日(月)は天皇誕生日の振替休日ですが、
9:00～14:00承ることができます。

季節のお便り『お茶にしませんか?』立冬号をお届けいたしました。窓から見える手稲の山にも白いものが見える季節となりました。北海道の冬はゆっくり居座ります。お体大切に、暖かくお過ごしください。次回の発行は2019年2月4日立春です。

はりきゅうアロマのおがわ.

〒063-0823 札幌市西区発寒3条4丁目3-28
(地下鉄東西線発寒南駅2番出口徒歩4分)
月～金 9:00～17:00 (小児はりのみ 18:00) 土 9:00～14:00

日・祝：定休日
完全予約制

電話：090-2812-5589
メール：ogawa703@outlook.jp
therapist.ogawa703@gmail.com

H P : <http://www.ogawa703.com/>
LINE@ID: @cgk7385i

LINE@が、便利だよ

